



家庭・地域と取り組む

生活チェック(メディアコントロール)ウィーク

第3回実施日 2/13(金)~2/19(木)

すこやか

メディア特集
R8. 2. 12
No3

油谷みすゞ学園養護部

今年度最後のメディアコントロールウィークが始まります。 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

わたしたちの日々の生活の中でデジタル機器はなくてはならないものになり
学校から端末を自宅に持ち帰って学習する機会も増えてきています。



教育のデジタル化を目指す「誰もが、いつでも、どこからでも、誰とでも、自分らしく学べる社会」を実現するためには、メディアの使用を制限するルールだけでなく、児童・生徒が自ら判断して、デジタル社会を安全に行動できる能力を育成する力(デジタル・シティズンシップ教育)が必要になってきています。

デジタル社会を安全に、そして健康で豊かに生きるために必要な3つの教育について

情報モラルは、「デジタル社会のルールとマナー」です。悪いことをしないためのブレーキのような役割を果たします。他の人の権利を尊重することや、情報を安全に利用することなどです。

「やってはいけないことを知る」

- 人の悪口をネットに書かない(いじめは絶対ダメ!)
- 勝手に人の写真をのせない(肖像権、プライバシーを守る)
- ゲームの使用時間等のルールを守る(おうちの人との約束)



↓もともになる

ネットリテラシーは、「情報を正しく見極める力」です。インターネットの情報が全て正しいとは限らないため、何が本当か、どのように使われているかを考えるための「目」や「メガネ」のようなものです。

「これ、本当かな?」と考える

- 「これ、ほんと?」ニュースや SNS の情報が本当か、他の情報と比べてみる。
- 「だれが書いたの?」情報の発信元を確かめる。
- 「どうして書いてあるの?」広告? 誰かをだまそうとしている? と考える。



↓ささえる

デジタルシティズンシップは、「社会の一員として考えて行動する力」です。ルールを守るだけでなく、デジタル技術を使って社会を良くするために積極的に行動する、という前向きな「心」と「行動力」です。

「主体的にどう行動するか」

- 自分の考えを発信する(良い意見はどんどん伝えよう)
- 困っている人を助ける(ネットいじめを見つけたら先生に相談するなど)
- みんなが使いやすいようにインターネットを使う(公共的な意識をもつ)



油谷みすゞ学園で実施しているメディア教育の紹介



向津具小学校

長門警察署の方を講師に招聘し
情報モラル教育



油谷小学校

KDDI スマホ・ケータイ安全教室



菱海中学校

スマホ・ケータイ安全教室

メディアによる問題が深刻化…



かわげきげん
会話激減



ちゅうやぎやくてん
昼夜逆転



かきん
課金トラブル



かんじょうばくはつ
感情爆発

ま めま ん
いつの間にか沼っていた…抜け出せない

ゲーム・スマホ依存

こうせいろうどうしょう
厚生労働省の調査によれば、ゲームやスマホ
かじょうしよう
の「過剰使用」により、日常生活に支障をきた
ししょう
す子どもや「インターネット依存症」と診断され
るケースは年々増加しております。

ゲームやスマホが脳・体に与える影響



長時間スマホ



ドーパミンの
活性化



抑止力の低下
(脳機能の低下)



視覚・操作神経の
興奮



視力低下

楽しい! もっと!
ドーパミンの活性化

やめられない…
抑止力の低下(脳機能の低下)

休みなくフル稼働
視覚・操作神経の興奮

疲れた…
視力低下

最後に、児童・生徒の皆さんも、自分でルールを考えながら、上手に電子メディアと付き合っていきましょう。

スマートフォンやタブレット、ゲームなどの電子メディアは、生活を便利にする一方で、使い方によってさまざまな影響が生じることが知られています。利用時間が長くなると、体を動かす時間が少なくなり、体力低下や生活リズムの乱れにつながる場合があります。スマホを見たときや、ゲームで勝ったとき、通知が届いたときなど、「もう少し」と感じる場面が重なり、使う時間が次第に増えていきます。

こうした状態が続くことで、メディアへの依存傾向が強まり、集中力や気持ちは抑える力(抑制力)に負担がかかることが懸念されています。

大切なのは、「使わせない」ことよりも、子どもにとって必要な睡眠、遊び、会話、体験の時間がしっかりと確保されているかという視点です。また、子どもは身近な大人の行動をよく見ています。ご家庭でも大人が意識してメディアとの付き合い方を工夫することが、子どもにとって良い手本となり、安心できる環境づくりにつながっていきます。

学校と家庭で連携しながら、子どもたちが自分の生活を振り返り、電子メディアとの付き合い方を考える機会にしていければと思います。メディアコントロール週間が、そのきっかけになれば幸いです。

スマートフォンやタブレット、ゲームなどの電子メディアは、生活を便利にする一方で、使い方によってさまざまな影響が生じることが知られています。利用時間が長くなると、体を動かす時間が少なくなり、体力低下や生活リズムの乱れにつながる場合があります。スマホを見たときや、ゲームで勝ったとき、通知が届いたときなど、「もう少し」と感じる場面が重なり、使う時間が次第に増えていきます。

こうした状態が続くことで、メディアへの依存傾向が強まり、集中力や気持ちは抑える力(抑制力)に負担がかかることが懸念されています。

大切なのは、「使わせない」ことよりも、子どもにとって必要な睡眠、遊び、会話、体験の時間がしっかりと確保されているかという視点です。また、子どもは身近な大人の行動をよく見ています。ご家庭でも大人が意識してメディアとの付き合い方を工夫することが、子どもにとって良い手本となり、安心できる環境づくりにつながっていきます。

★年齢に合わせたネット・ゲーム時間とは(参考)★

- ① 幼児 : 基本的に「ゼロ推奨」
 - ② 小学校低学年 : 1日 30~60分
 - ③ 小学校高学年 : 1~2時間
 - ④ 中学生 : 1.5~2時間
 - ⑤ 高校生 : 2時間以内を目安に
- ※ 30分に1回は休けいをしよう!



最近、スマートフォンなどの長時間・近距離使用が関係するとされる「急性内斜視」が全国的に増えています。子どもは発症しやすく、症状が出ると治療が必要になることもあるため、使い方への配慮が大切です。